

令和5年度 生きがい講座一覧

🌸 受講資格 🌸 市内に在住する60歳以上の方で、1年間受講可能な方

🌸 目 的 🌸 高齢者を対象に「老化の防止」、「趣味の向上」、「高齢者同士の交流を図る」こと

	講座名	実施日	場所	時間	講師	募集数	備考
1	エコクラフト (中級)	第1火曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	鈴木 照子氏	15名	
2	エコクラフト (北部)	第2木曜	生涯学習センター	13:30~15:30	鈴木 照子氏	15名	
3	ビーズ製作 (木曜コース)	第4木曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	小川カツ子氏	15名	
4	ビーズ製作 (金曜コース)	第4金曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	小川カツ子氏	15名	
5	パッチワーク (初級)	第1木曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	遊佐みどり氏	10名	4~9月までを初級とします。 (中級は後日募集をかけます)
6	はじめての ハワイアンキルト	第4火曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	長沼 仁子氏	15名	
7	介護予防体操	第2・4金曜	老人福祉センター 「ライト」	13:30~15:30	シルバーリハビリ 体操指導士	30名	※2回参加できる方優先
8	姿勢スッカリ貯筋体操 (月曜コース)	第2・4月曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	福地 直美氏	30名	※月・水のどちらかを受講
9	姿勢スッカリ貯筋体操 (水曜コース)	第2・4水曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	福地 直美氏	30名	※月・水のどちらかを受講
10	スタイリッシュ エイジング ヨガ	第1月曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:00	小田島由美子氏	25名	
11	男子カアupp	第3金曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	分野ごとに講師依頼	20名	※男性のみ受講
12	カラオケ(火) 午前コース	第3火曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	講師なし	15名	
13	カラオケ(火) 午後コース	第3火曜	老人福祉センター 「ライト」	13:30~15:30	講師なし	15名	
14	カラオケ(木) 午前コース	第3木曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~11:30	講師なし	15名	
15	カラオケ(木) 午後コース	第3木曜	老人福祉センター 「ライト」	13:30~15:30	講師なし	15名	
16	囲 碁	第1・3木曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~15:30	講師なし		※随時見学
17	将 棋	第2・4木曜	老人福祉センター 「ライト」	9:30~15:30	講師なし		※随時見学

※講座に関するお問い合わせは、下記までご連絡をお願い致します。

🌸 〒319-1535 北茨城市華川町臼場187-74

🌸 北茨城市老人福祉センター「ライト」 生きがい講座

🌸 TEL 43-5361 (平日8:30~17:15)

新型コロナウイルス感染症対策により講座内容が変更又は、中止になる場合があります